Menus et recettes à petit prix* (pour 1 personne)

les petits Conseils de votre diététicienne

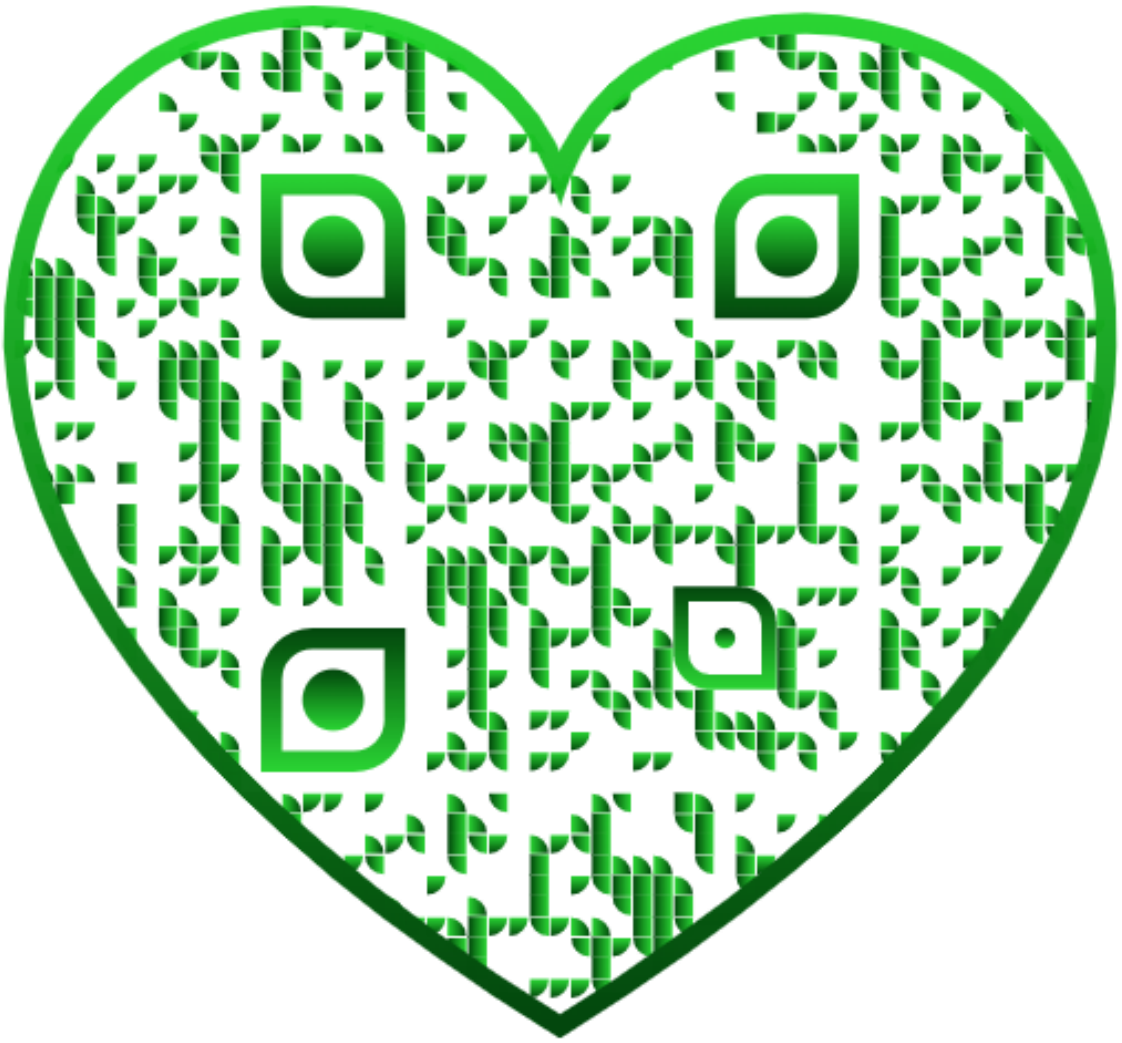
www.u-psud.fr

UNIVERSITÉ PARIS SUD

Comprendre le monde, construire l'avenir

université PARIS-SACLAY

*Prix carrefour



MENU 1

> Salade de maïs
> 1 yaourt nature = 0.10 €
> 300g de fraises (origine France) = 1.8 €

Coût total = 2.80€

RECETTE DE LA SALADE

- 1 conserve de maïs (sans sucre ajouté) = 0.31 €
- 2 Œufs (plein air) = 0.45 €
- 2 Tomates (origine France) = 0.14 €
- 1 Cuillère à soupe d'huile de colza
- Vinaigre

MENU 2

> Salade de crudités
> 30g de fromage de chèvre = 0.25 €
> 60g de pain = 0.23 €
> 3 abricots (France) = 0.14 €

Coût total = 2.23€

RECETTE DE LA SALADE

- 150g de concombres (origine France) = 0.5 €
- 150g de carottes (origine France) = 0.14 €
- 1 conserve de thon au naturel = 0.97 €
- 1 cuillère à soupe d'huile olive
- Vinaigre

MENU 3

> Salade Salade de pâte
> 1 banane = 0.14 €

Coût total = 1.13€

RECETTE DE LA SALADE

- 50g de pâtes crues (cuisson 9 min) = 0.04 €
- 2 Œufs (plein air) = 0.45 €
- 2 Tomates (origine France) = 0.14 €
- 1 boule de Mozzarella = 0.36 €
- 1 Cuillère à soupe d'huile de noix
- Vinaigre

MENU 4

> Salade de riz
> 100g de fromage blanc nature 3% (pot de 1kg) = 0.13 €
> 1 brugnon (origine France) = 0.25 €

Coût total = 3.80€

Recette de la salade

- 125g d'émincé de poulet en petits morceaux (fermier jaune label rouge) = 2.2 €
- 50g de riz cru (cuisson 20 min) = 0.07 €
- 150g de tomates cerises = 0.75 €
- 50g Oignon rouge = 0.15 €
- 1 Cuillère à soupe d'huile d'olive
- Vinaigre, persil
- Moutarde

MENU 5

Coût total = 2.80€

> 1 conserve de maquereaux au naturel = 1.11 €
> 1 conserve de maïs (sans sucre ajouté) = 0.31 €
> 1 conserve d'haricots verts extra fins (220g poids net) = 0.6 €
> 1 yaourt à boire = 0.25 €
> 1 pomme (France) = 0.15 €

MENU 6

> Soupe
> 2 tranches de jambon = 0.67 €
> 2 clémentines = 0.24 €

Coût total = 2.10€

Recette de la Soupe

- 1 Pomme de terre (origine France) : 0.05 €
- 100g de carotte (origine France) = 0.09 €
- 1 blanc de poireaux (origine France) = 0.8 €
- 150ml de lait =0.11 €
- 1 bouillon de bœuf = 0.07 €
- 50g Oignons surgelés = 0.07 €
- Eplucher et couper les légumes grossièrement.
- Les faire revenir dans une casserole avec un peu de beurre et des oignons (5min).
- Recouvrir d'eau et rajouter la pomme de terre, thym, persil, laurier et un bouillon de cube (bœuf, volaille, légumes...).
- Laisser cuire les légumes (piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson). Mixer avec un mixeur-plongeur.
- Rajouter éventuellement du lait ou de la crème fraiche

Autres exemples de légumes :
Butternut, Potiron, carotte et poireaux, Potimarron

MENU 7

> 200g de concombre = 0.67 €
> 100g fromage blanc nature 3% (pot de 1kg) = 0.13 €
> 2 œufs coques (plein air) = 0.45 €
> 80g de pain (mouillette) = 0.31 €
> 12/15 grains de raisin (origine France) = 0.4 €

Coût total = 1.96€

RECETTE SAUCE FROMAGE BLANC

- Fromage blanc 0% de MG, ½ jus de citron, moutarde, sel, poivre
- Ou fromage blanc 0% MG, persil, basilic, ciboulette, sel, poivre

MENU 8

> Dinde sauce fromage blanc
> 50g de semoule crue = 0.04 €
> 200g de brocolis surgelés = 0.31 €
> 1 orange = 0.34 €

Coût total = 2.49€

RECETTE DE LA DINDE

- 100g d'escalope de dinde (fermier) = 1.6 €
- 100g de fromage blanc nature 3% (pot de 1kg) = 0.13 €
- 50g Oignons surgelés = 0.07 €
- Basilic et curry

MENU 9

> 50g pâtes crues (cuisson 9 min) = 0.04 €
> Sauce bolognaise
> 30g de camembert = 0.18 €
> 1 poire (France) = 0.23 €

Coût total = 2.77€

RECETTE SAUCE BOLOGNAISE

- 50g Oignons surgelés = 0.07 €
- 1 gousse d'ail et échalotes (existe en surgelé picard déjà coupés)
- 100g de carotte (origine France) = 0.09 €
- 100g de tomates pelées en conserve = 0.16 €
- 50g de steak haché de bœuf (5%) = 0.6 €
- 100g de steak haché de veau = 1.4 €
- 1 cube bouillon de bœuf ou de volaille dégraissé
- Persil ; piment d'Espelette ; thym ; laurier ; sel
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Hachez l'ail, l'échalote et l'oignon puis coupez la carotte en petits dés.
Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, faites revenir l'ail, l'oignon, l'échalote et la carotte à feu doux pendant 5 min en remuant.
Augmentez la flamme puis rajoutez la viande, faites brunir et remuez de façon à ce que la viande ne fasse pas de gros paquets.
Rajoutez les tomates avec un peu d'eau, le cube de bouillon et les épices.
Portez à ébullition. Baissez ensuite le feu et laissez mijoter à couvert 1h à 1h30.

MENU 10

> Veau basquaise
> 50g mélange blé, soja, orge, avoine (cru) = 0.24 €
> 1 yaourt nature = 0.10 €
> 2 kiwis (France et bio) = 1 €

Recette veau basquaise :

- 125g de veau « à mijoté » = 1.4 €
- 1 C à soupe d'huile d'olive
- 50g Oignons surgelés = 0.07 €
- 100g de poivrons verts = 0.50 €
- 100g de tomates pelées en conserve = 0.16 €
- Sel, poivre, thym, laurier, persil
- Faire sauter la viande dans l'huile chaude dans une cocotte en fonte.
- Pendant ce temps émincer les oignons et les poivrons.

Quand la viande est bien colorée, ajouter l'oignon et les poivrons et les faire légèrement colorer.
Ajouter les tomates, de l'eau (doit recouvrir tout juste la viande), sel, poivre et le bouquet garni (thym, laurier, persil).
Fermer le couvercle, cuire à couvert doucement pendant environ 1 h.

Coût total = 3.47€

MENU 11

> 2 tranches de jambon blanc = 0.67 €
> 50g mélange blé, lentille, quinoa, riz, orge (cru) = 0.24 €
> 200g Haricots verts surgelés =0.24 €
> 30g d'emmental = 0.2 €
> 1 compote sans sucre ajouté = 0.2 €

Coût total = 1.57€

MENU 12

> Courgettes farcies
> 50g de riz basmati cru = 0.08 €
> 100g fromage blanc nature 3% (pot de 1kg) = 0.13 €
> ½ pastèque = 1 €

Coût total = 2.50€

Recette courgettes farcies

- 100g de steak haché de bœuf (5%) = 0.12 €
- 200g de courgette ronde = 0.8 €
- 25 g de champignons = 0.16 €
- Sel, poivre, oignon, persil
- 1 jaune d'œuf = 0.23 €
- 10g de chapelure = 0.03 €
- 1 C à soupe d'huile d'olive

Précuire les légumes (aubergine, courgette) pour faciliter le creusage et la cuisson ultérieure (2 min au micro-ondes entre 2 assiettes avec un fond d'eau).
Dans une poêle, précuire les champignons et l'oignon émincé finement avec un peu d'huile.
Mélanger ces ingrédients avec la viande, le persil, sel, poivre et le jaune.
Farcir les légumes avec ce mélange et les disposer dans un plat allant au four.
Possibilité de garnir les légumes dont la farce est apparente de chapelure.
Ajouter du liquide dans le récipient de cuisson.
Cuisson au four à 210°C pendant 30 à 45 min.

MENU 13

> 50g de lentilles crues = 0.08 €
> 200g de carotte (origine France) = 0.18 €
> 2 tranches de jambon = 0.67 €
> 1 yaourt nature = 0.10 €
> 1 orange (France) = 0.34 €

Coût total = 1.37€

MENU 14

> 200g d'asperges vertes = 1 €
> 1 C à soupe d'huile d'olive
> Vinaigre
> 125g de poulet entier (fermier jaune label rouge) = 0.6 €
> 200g de pomme de terre (cuire au four avec le poulet) = 0.10 €
> 1 yaourt nature = 0.10 €
> 150g d'ananas = 0.4 €

Coût total = 2.20€

MENU 15

>1 part de quiche sans pâte gruyère jambon
>1 pêche (origine France) = 0.36 €

Coût total = 1.50€

RECETTE POUR UNE QUICHE (3 REPAS)

- 3 œufs = 0.66 €
- 1/4L (250ml) de lait = 0.16 €
- 100ml de crème fraiche = 0.6 €
- 2 grosses cuillères à soupe de farine = 0.02 €
- 100g de gruyères = 0.52 €
- 4 tranches de jambon = 1.3 €

MENU 16

Coût total = 2€

> Gratin de pomme de terre courgette
> 150g mirabelles (origine France) = 1.14 €

Recette du gratin

- 200g de pommes de terre = 0.10 €
- 200g de courgettes = 0.8 €
- 100g de dés de jambon = 0.4 €
- 30cl de lait = 0.2 €
- 1 œuf (plein air) = 0.22 €
- 75g de gruyère râpé = 0.4 €
- Muscade

Préchauffer le four à 210°C.
Couper les pommes de terre et les courgettes en rondelles et découper le jambon en lamelles.
Dans un plat à gratin alterner pommes de terre, courgettes et jambon.
Dans un autre récipient, mélanger le lait, l'œuf et la muscade.
Verser le mélange sur les légumes et le jambon, ajouter le gruyère sur le dessus et enfourner 45 min.

MENU 17

Coût total = 3€

> 1 part de quiche poireau poulet
> 150g de framboises (origine France) = 2.3 €

RECETTE DE UNE QUICHE (3 REPAS)

- 1 pâte feuilletée = 0.43 €
- 800g de poireaux surgelées = 1.3 €
- 300g de dés de poulet = 0.12 €
- 3 œufs (plein air) = 0.66 €
- 1/4l (250ml) de lait = 0.16 €
- 100ml de crème fraiche = 0.6 €
- 50g de gruyère = 0.26 €

MENU 18

> ½ melon (France) = 1 €
> Roulé de poireaux béchamel
> 50g de blé cru = 0.1 €

Coût total = 2.40€

Recette poireaux jambon béchamel

- 2 tranches de jambon = 0.65 €
- 200g de blanc de poireau = 0.4 €
- 150ml de lait ½ écrémé 0.10 €
- 10g de maïzena = 0.04 €
- 10g de beurre = 0.07 €
- 10g de gruyère = 0.052 €
- Sel, poivre

Cuire les légumes à la vapeur à l'autocuiseur ou à l'eau.
***Béchamel diététique :** Mélanger la maïzena avec un peu de lait froid. Porter le lait restant à ébullition puis verser la maïzena sur le lait chaud hors du feu. Reporter 1 min sur le feu. Ajouter ou non le beurre cru. Assaisonner*
***Béchamel normale :** faire un roux avec le beurre (ou margarine végétale) et la farine (ou maïzena) dans une casserole. Ajouter progressivement le lait sur le roux à feu vif, laisser épaissir en remuant. Assaisonner.*

Rouler le légume dans le jambon dans un moule à gratin, verser dessus la béchamel, saupoudrer de gruyère râpé. Cuisson au four à 210°C pendant 15 min.

MENU 19

>200g de betteraves = 0.4 €
>Vinaigre
>200g de Pommes de terre écrasées = 0.05 €
>Ciboulette
>100g de saumon du poissonnier = 2 €
>1 C à soupe d'huile olive
>30g de brie = 0.14 €
>100g de figue fraiche = 1.5 €

Coût total = 4.10€

RECETTE PAVÉS DE SAUMON À L'ANETH

Badigeonner les pavés d'huile d'olive et d'aneth ciselé, saler.
Laisser macérer 1/2h.
Chauffer une poêle antiadhésive, cuire les pavés 3 min de chaque côté à feu moyen.

MENU 20

> Ratatouille
> Omelette jambon fromage
> 40g de pain = 0.15 €
> 1 compote sans sucre ajouté = 0.2 €

Coût total = 1.97€

RECETTE DE LA RATATOUILLE

- 50g de courgette = 0.2 €
- 50g de poivrons rouge et vert = 0.15 €
- 50g d'aubergine (bio) = 0.22 €
- ½ oignon (France) = 0.05 €
- 100g de tomate (France) = 0.08 €
- ½ gousse d'ail (ou surgelé)
- 1 C à soupe d'huile olive
- Bouquet garnis
- Basilic, origan, herbe de Provence...

Faites revenir les poivrons, les tomates et l'oignon avec les épices et l'ail dans l'huile d'olive, assaisonnez puis couvrez.
Laissez mijoter à feu doux 30min.
Ajouter les rondelles de courgette et d'aubergine puis laissez mijoter à couvert 30 min.

RECETTE OMELETTE JAMBON FROMAGE

- 30g de gruyère = 0.16 €
- 2 œufs = 0.44 €
- 1 C à soupe d'huile
- 1 tranche de jambon = 0.32 €

Coupez le jambon en petits morceaux.
Mélangez les œufs, le jambon et le gruyère dans un saladier.
Faites cuire votre omelette à la poêle avec un peu d'huile.

MENU 21

> Pizza maison

Coût total = 3.17€

Recette de la pizza entière (4 repas)

- Pâte à pizza fine et ronde carrefour = 0,95 €
- 250g de coulis de tomate Heinz (brique de 520g) = 0,35 €
- 200g de courgettes surgelées = 0,27 €
- 200g d'aubergines surgelées = 1,88 €
- 200g de poivrons surgelés = 0,48 €
- 120 g d'emmental râpé = 3,99 €
- 400g de bœuf haché 5% de MG (France) = 4,6 €
- 100g d'oignons surgelés = 0,15 €
- Origan

Enfourner sur une plaque avec du papier cuisson à 220°C pendant 10 à 15 min

MENU 22

> 200g de radis = 0.99 €
> Hachis Parmentier
> 120g de cerises (France) = 1.2 €

Coût total = 3.90€

Recette du hachis Parmentier

- 100g de bœuf haché 5% de MG (France) = 1.15 €
- ½ oignon (France) = 0.05 €
- Brins de persil, sel, muscade
- 30g de gruyère = 0.16 €
- 10g de beurre (pour la purée) = 0.07 €
- 200g de pommes de terre = 0.1 €
- 15cl de lait = 0.1 €

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en 2.
Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites-les cuire 20 min à 25 min.
Épluchez les oignons et coupez les finement.
Dans une poêle faites fondre 1 noisette de beurre et ajouter les oignons pour les faire revenir 5 min. ajouter la viande et le persil.
Laisser cuire 10 min environ en remuant régulièrement, saler.
Préchauffer le four à 200°C (th6-7). Une fois les pommes de terre cuites, égouttez-les bien et passez-les au moulin à légumes.
Ajouter le lait, le beurre, et la muscade. Mélanger énergiquement jusqu'à obtention d'une purée onctueuse.
Dans un plat à gratin beurré, déposez la viande. Puis recouvrez-la avec la purée. Parsemez de comté râpé, placer au four 15 à 20min.

MENU 23

> Bœuf bourguignon
> 50g de pâte (poids cru) = 0.04 €
> 1 yaourt nature = 0.10 €
> 150g de mandarine = 0.2 €

Coût total = 3€

RECETTE DU BOEUF BOURGUIGNON

- 100g de bœuf (France) = 1.1 €
- 20g de lardons = 0.08 €
- 10g de beurre = 0.07 €
- 1/2 oignon (France) = 0.05 €
- 1 carotte (origine France) = 0.9 €
- 1 gousse d'ail Bouquet garni
- 1 C à soupe de farine = 0.01 €
- 10 cl de vin rouge premier prix = 0.2 €
- 100g de champignons = 0.3 €

Couper les carottes en rondelles. Faire revenir les oignons et les lardons dans le beurre, quand ils sont dorés les retirer.
Faire revenir la viande et ajouter les carottes encore 5 min. Quand tout est doré ajouter la farine, laisser roussir en remuant. Ajouter le bouillon puis remettre les oignons et les lardons.
Ajouter le vin rouge avec le bouquet garni. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 3 heures à feu très doux. Ajouter les champignons et laisser cuire encore 1/2h.
Servir avec des tagliatelles.

PANIERS AGORAé

L'AGORAé Paris-Sud vous propose des paniers de fruits et légumes frais biologiques, chaque semaine. Vous pouvez venir les chercher du mercredi au samedi, au bâtiment 308 sur le campus d'Orsay. Ce service est proposé à tous les étudiants, enseignants et personnels de l'Université Paris-Sud.

Panier fruits et légumes : 8€ pour les personnels et 6€ pour les étudiants
Panier légumes : 9€
Panier fruits : 10€
Panier grands légumes : 12€

contact@agorae-paris-saclay.fr ou téléphone, au 01 69 15 31 48

Vous souhaitez prendre rendez-vous GRATUIT avec la diététicienne de l'Université Paris-Sud :
medecine.preventive@u-psud.fr ou 01 69 15 65 39

Idées recettes équilibrées : mangerbouger.fr
la Fabrique à menus vous propose des menus avec liste de courses et recettes

Photos : iStock - Édition novembre 2019